

広告



その道の専門家にきく

中日教えてナビ

東海エリアの**専門家**を紹介する**Webサービス**です。
あなたの**悩みや疑問**を相談したり、**専門家を探す**ことができます。

中日教えてナビ

検索

中日教えてナビ
TOPはこちらから



各専門家の二次元コードから
プロフィールページへアクセス
ダイレクトにご相談が出来ます

お問い合わせ・運営／株式会社中日アド企画 中日教えてナビ運営事務局
〒460-0001 愛知県名古屋市中区三の丸1-5-2 中日新聞社北館5F TEL.052-239-1226(平日/10:00~17:00)

中日教えてナビでは様々なジャンルの専門家が皆さんの相談にお答えします。

医療・健康の専門家



日本歯周病学会認定歯周病専門医

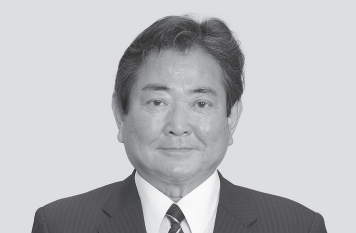
緑が丘歯科医院
藤塚 勝功

愛知県江南市

臨床歴35年の歯科医師が、歯周病の徹底治療を目指します



税務・会計の専門家



おかげさまで60周年を迎えます

名古屋税理士会 税理士法人NEXT
一川 明弘

岐阜県岐阜市

NEXTグループ一丸となってお客様をサポートします



マネー・保険の専門家



生命保険・資産運用のスペシャリスト

FP相談室
大森 英則

愛知県江南市

保険・資産運用などお客様にあったプランをご案内します



・体の冷やし過ぎに注意する
室内外の温度差が大きいほど、自律神経が乱れやすくなります。エアコンの温度調節には気をつけ、冷やしすぎないように適切に使用しましょう。また冷たい飲み物や食べ物の摂りすぎも、体調を崩す原因です。温かい料理も取り入れるようにしてみましょう。

・こまめな水分補給、栄養バランスの良い食事をとる
冷麺など炭水化物ばかりに偏らないよう注意が必要です。パテないように、ビタミンやミネラル、タンパク質を意識して取り入れましょう。

・睡眠をとる
睡眠の質が悪かったり、寝不足が続いたりすると、体がうまく回復できず、秋バテの原因になります。

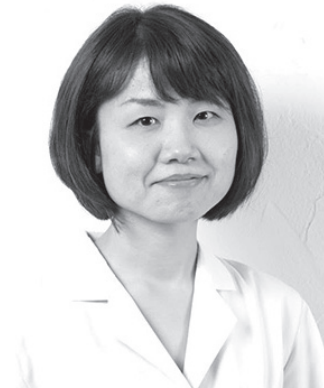
・軽い運動をする
涼しい時間帯の散歩や、室内でのストレッチ、ラジオ体操など、無理のない範囲で日常的に体を動かす習慣をつけましょう。

・ゆっくり呼吸を吐く
ゆっくり呼吸をすることで意識的に副交感神経(リラックス)にはたらくを優位にすることが出来ます。

・できるだけ湯船に浸かる
暑いといふシャワーだけで済ませてしまってもいいですが、長時間の冷房の中で身体は冷えていますので、湯船に浸かって身体を温め、睡眠の質を上げましょう。

・症状が出やすくなります。また、就寝前のスマートフォンは眠りの質が低下する原因にもなります。

て、元気に秋を過ごしていきますよ。



東洋医学の専門家

長森薬局・長森鍼灸院

浅野 美紗代

岐阜県岐阜市

西洋、東洋問わず
総合的に判断し
アドバイスさせて
頂いております



A 秋バテの防止

夏の間在高温多湿な環境にさらされ続けた体は、冷房による冷えや強い紫外線の影響を受け、すでに疲労が蓄積しています。

Q 秋バテの解消法

夏バテをしないように気を付けながら生活をしていたが、ここに来てバテてしまいました。秋バテの対策を教えてください。

紙面出張 Q&A